



*Extras din cartea  
„Taijiquan - Calea Perfecțiunii”*

## 7. **3. O viață sănătoasă**

---

- 7.3.1. [Sănătatea în epoca modernă](#)
- 7.3.2. [Sănătatea la vechii chinezi](#)
- 7.3.3. [Sănătate cu \*Taijiquan\*](#)
- 7.3.4. [Despre curățenie](#)

- Curățenia exterioară
  - Curățenia interioară
  - Curățenia mintală
- 
- 7.3.5. [Ce înghițim?](#)
  - 7.3.6. [Cura de apă](#)
  - 7.3.7. [Pe scurt](#)
- 

### 7.3.1. Sănătatea în epoca modernă

Fără sănătate, orice avuție nu face doi bani.

Cineva povestea: „mă îndreptam spre casă. Eram necăjit căci îmi pierdusem portofelul cu bani și acte. Mi se părea că fusesem lovit de o mare nenorocire gândind la ce nu mai puteam cumpăra din cauza lipsei banilor, și la cât timp voi pierde pentru a face rost de acte noi. Pe drum îmi apărură în cale un gunoier. Îl știam din vedere. Veni spre mine și imediat m-am gândit că vrea să-mi ceară de pomană. Eram pornit să-l reped. Dar, în locul formulei tânguitoare „săru' mâna boierule, dă' și mie ceva”, omul mi se adresă civilizată: „domnule, vă rog să vă rugați câteva minute pentru sănătatea copilului meu. Am o fetiță de 6 ani care se

*juca și a căzut de pe o scară. Chiar acum o operează. Dacă operația reușește, fata scapă; dacă nu reușește, rămâne paralizată. Nu știu ce să mai fac, așa că rog pe oricine întâlnesc să mă ajute în felul ăsta, poate aude Dumnezeu și-mi scapă copilul de nenorocire”. Apoi a dat bună ziua și a plecat. Am rămas năucit: mi-am dat seama că „nenorocirea” mea cu portofelul era o nimica toată față de soarta fetiței și a părinților ei. Am stat și m-am rugat câteva clipe pentru salvarea copilului, după care mi-am văzut de drum - dar vesel și fericit că sunt sănătos și întreg”. Ce puțin are omul nevoie ca să fie fericit! Și ce grea poate fi uneori vindecarea, după ce te îmbolnăvești!*

Organizația mondială a sănătății (OMS) a definit în 1948 sănătatea ca: „*nu doar lipsa bolilor și a infirmităților, ci starea când individul se simte pe deplin bine cu corpul, spiritul și relațiile sale sociale*”. Definiția este

valabilă și azi, dar în 1986 prin *Charta de la Ottawa*

pentru susținerea sănătății, OMS a venit cu o definiție mai activă, orientată spre practică:

*„Susținerea sănătății este procesul prin care oamenii devin capabili să stăpânească mai bine și să-și îmbunătățească sănătatea. Pentru a ajunge în starea când se simte pe deplin bine cu corpul, spiritul și relațiile sociale, individul sau grupul trebuie să fie în stare să identifice și înțeleagă aspirații, să satisfacă necesități, și să schimbe sau să coopereze cu mediul înconjurător. Sănătatea este deci o **resursă** pentru viață, nu scopul vieții”.*

Această nouă definiție accentuează rolul și obligația fiecărui om de a-și îngriji sănătatea și de a nu o lăsa doar în grija medicilor. Statele sunt obligate să se ocupe nu numai de sănătatea cetățenilor lor, ci și de crearea condițiilor și obligațiilor pentru ca aceștia, indiferent că sunt sănătoși sau bolnavi, să se preocupe singuri, în mod activ, de propria lor sănătate.

Se urmărește astfel prevenirea bolilor, stimulând populația să-și ia măsuri ca: activitate fizică, controale medicale periodice, școlarizare privind factorii de risc și altele. Prevenirea are ca scop transformarea cetățenilor din **consumatori de sănătate** (livrată de medici) în **producători de sănătate**.

*Prevenirea primară* se referă la oamenii sănătoși care trebuie să ducă o viață sănătoasă pentru evitarea bolilor (de exemplu, prin imunizare, prin înlăturarea factorilor de risc ca fumatul etc.).

*Prevenirea secundară*

constă în descoperirea din timp a unor boli (de exemplu, controale anticanceroase, anti-SIDA)

sau eliminarea unor factori de risc (de exemplu prin scăderea colesterolului, a greutatei corporale etc.).

#### *Prevenirea terțiară*

se aplică în cazul reapariției unei boli tratate, sau al dezvoltării unei boli cronice (se realizează de exemplu prin: măsuri de reabilitare, grupe de ajutor reciproc etc.).

Așa dar, toți oamenii ar trebui să se preocupe de creșterea „resursei personale” de sănătate, fără să stea și să aștepte “medicamente compensate”. Ei trebuie să ia măsuri preventive, active, pentru păstrarea și întărirea sănătății, cea mai eficientă dintre ele fiind mișcarea, sportul.

În ultimele două sute de ani productivitatea muncii a crescut enorm prin folosirea energiei din surse exterioare corpului uman, ceea ce a dus la creșterea generală a nivelului de trai. Durata de viață a crescut de la 40-50 de ani la 65-75 de ani.

Însă pe lângă numeroasele avantaje, civilizația modernă a adus omului și multe neplăceri. Îmbătrânirea populației a dus la apariția unor boli specifice civilizației, cancerul și afecțiunile cardiovasculare, care nu se manifestau pe vremuri, când oamenii mureau tineri din cauza infecțiilor și hranei insuficiente. O viață mai lungă nu este automat și mai fericită. O altă consecință este scăderea capacității de reproducere (natalitate). Totodată, civilizația a adus și o creștere dramatică a stresului impus fiecărui individ, din cauza schimbărilor nesănătoase în modul de viață al oamenilor, cum sunt:

- creșterea mobilității personale, cuplată cu reducerea mișcării corporale;
- scăderea până la dispariție a muncii manuale grele;
- creșterea vitezei de răspândire și prelucrarea informațiilor, cuplată cu scurtarea duratei de depreciere a cunoștințelor deja acumulate de un individ;
- imposibilitatea pentru un individ, chiar mare specialist, să mai poată cuprinde ansamblul cunoștințelor despre un anumit domeniu;
- amenințarea de a nu mai putea face față cerințelor și a deveni șomer (adică un neputincios exclus din societate);
- dispariția „spațiului personal de intimitate” necesar individului pentru siguranța psihică, din cauza posibilității de a fi găsit oriunde cu ajutorul noilor mijloace de comunicație (telefon mobil etc.);
- disponibilitatea permanentă și în orice cantitate a hranei cu multe calorii;
- înstrăinarea de natură, mai ales în orașele mari.

Oamenii care (din cauza lipsei de cultură) nu pricep natura tehnică (artificială, nenaturală) a

acestor schimbări, sau cei care din cauza educației inadecvate nu se pot adapta vitezei schimbărilor în care sunt prinși, se îmbolnăvesc de:

- boli cardiovasculare (infarct etc.);
- tulburări de metabolism (creșterea colesterolului etc.);
- maladii ale sistemului locomotor (deficiențe de postură etc.);
- tulburări psihosomatice (boli corporale datorită dereglărilor spirituale: migrene etc.).

---

#### 7.3.2. Sănătatea la vechii chinezi

Datorită vechimii civilizației chineze, problema îmbolnăvirilor din cauza înghesuiei și a sedentarismului (civilizației) a apărut acolo cu mult înainte de a apare în Europa de vest, în SUA sau la noi. La fel, prevenirea bolilor era cunoscută și soluționată cu mijloace empirice (dar eficiente) de multă vreme. Ba chiar, am putea zice că prevenirea și vindecarea bolilor era deja un mizilic la *daoști*, căci ei se ocupau deja de problema nemuririi!

Concepția chinezească despre modul optim de comportare pentru asigurarea sănătății și longevității este caracterizată de măsură și echilibru, o anumită detașare, dar și de o preocupare continuă însă neexagerată față de traiul zilnic. Căci sănătatea nu este un lux sau un drept, ci o *obligație* a fiecărui om conștient de locul și de datoriile sale în societate. Un om adevărat nu acceptă ca prin boală să devină o povară pentru semenii săi, ci face totul pentru a fi sănătos, valid, productiv, de ajutor pentru ceilalți.

În China se spune că „doar peștii care nu știu să înoate sunt pescuiți!”. Adică, chiar peștele trebuie să-și cunoască meseria și ce are de făcut ca să supraviețuiască. Cu atât mai mult omul!

„Un medic bun îngrijește ceea ce încă nu a fost lovit de boală . Cel rău se mulțumește cu încercarea de a combate boala după ce a apărut ”. Chinezii plătesc medicii personali pentru că le păstrează sănătatea și îi penalizează dacă se îmbolnăvesc.

„Omul care nu face exerciții pentru a preveni bolile, ci așteaptă apariția lor pentru ca abia atunci să se îngrijească, este la fel cu cel care începe să sape un puț când deja simte setea ” - susținea cu două milenii înaintea erei noastre cartea

*Neijing*

, cel mai vechi tratat de medicină din lume. Textul este prezentat (tehnoeditat) cu întrebări puse de

*Huang Di*

(Împăratul Galben, suveranul pământului - care în China e galben, din cauza solului din loess) și cu răspunsuri date de medici și înțelepți. „

*Am auzit că în vremurile de demult oamenii trăiau o sută de ani. De ce nu se întâmplă și azi la fel*

?”. Iar medicul

*Ki Bai*

răspundea împăratului: „

*pe vremuri, oamenii duceau o viață ordonată, având grijă și de corp și de spirit, alternând cu înțelepciune odihna și activitatea, nerisipindu-și rezerva de energie*

”.

*Hua To*, vestitul medic al antichității chineze, susținea și el: „corpul omenesc are nevoie de mișcare și de muncă, dar acestea nu trebuie să fie făcute până la capătul puterilor. Când corpul este activ, alimentele sunt bine mistuite și sângele curge peste tot, așa că nici o boală nu apare - la fel cum nu putrezește nici balamaua unei uși pe care o deschide multă lume

”.

Aceste sfaturi vechi de 2000 de ani sunt valabile și acum, căci organismul uman nu s-a schimbat (aproape) deloc.

Concepția chinezilor despre sănătate ar fi deci: pentru evitarea bolilor - măsuri *preventive*; iar după apariția bolii - tratamente

*naturale*

(acupunctură, ierburile de leac, masaj, descântece). De-abia în cele mai grave cazuri, nerezolvabile prin mijloacele „blânde” amintite mai sus, se ajunge la intervențiile chirurgicale, considerate deci violente, agresive,

*intrusive*

**Măsurile preventive** cuprind un regim de viață adecvat (corespunzător unei atitudini responsabile față de propria viață și de societate), masaj, *Qigong* etc.

Este adevărat că la chinezi aceste mijloace sunt mai eficiente - pe de o parte din cauza reacției mai bune a organismului lor la astfel de intervenții (din cauza neobișnuinței cu medicamentele și drogurile chimice de sinteză artificială), iar pe de altă parte datorită competenței și măiestriei mai mari a medicilor naturaliști din China. Aceștia sunt adesea educați de mici pentru viitoarea lor meserie, sunt impregnați de mentalitatea și mai ales de credința deplină în puterile medicinei tradiționale, cunosc și controlează

*Qi*

-ul, așa cum nu se întâmplă în Occident. Adevăratul medic tradițional din China simte

*Qi*

-ul său și al pacientului, găsește punctele care trebuie înțepate sau masate cu ajutorul sensibilității degetelor, nu pe baza regulilor din cărți cu „

*cun*

”i (unitate de măsură folosită în acupunctură) sau planșe. Iisus vindeca fără ace!

Vă recomand insistent să studiați lucrarea [19], o foarte completă și valoroasă informare despre bazele teoretice și practica medicinei tradiționale chineze.

Regimul recomandat de înțelepciunea chineză pentru a avea sănătate și viață lungă s-ar putea rezuma în trei cuvinte: **cumpătare, mișcare, curățenie** (vezi # 14.4).

**Cumpătarea** sau evitarea exceselor în orice activitate și faptă creează condiții optime de funcționare a organismului uman, care în acest fel are un consum minim de energie pentru

asigurarea supraviețuirii. „ *Ce-i mult nu-i sănătos*” spunem și noi, dar o știau și chinezii dintr-o milenară experiență. Iată exemple de greșeli: prea *multă* (dar și prea *puțină*) mâncare, efort, stăruință, odihnă, încredere, muncă, consum de mărfuri, curaj, și multe altele.

**Lupta cu sedentarismul** (prea multă odihnă!) este de înțeles, mai ales pentru amatorii de *Taiji quan*.

---

### 7.3.3. Sănătate cu *Taijiquan*

În clasamentul metodelor sanogene bazate pe mișcare, se pare că *Taijiquan* deține supremația. Din studierea științifică, comparativă, a unor grupe de persoane care practicau și a altora care nu practicau

*Taijiquan*

a rezultat superioritatea adeptilor, manifestată printr-o constituție mai robustă, datorită funcționării mai eficiente a sistemelor cardiovascular, respirator, osos, metabolic. Cel care practică regulat

*Taijiquan*

un timp îndelungat dobândește mlădierea unui copil, sănătatea unui tăietor de lemne și liniștea unui înțelept.



La orice om cu un grad normal de răbdare și atenție, exercițiile *Taijiquan* micșorează efortul cardiovascular și măresc oxigenarea organismului. Dar acesta nu este scopul lor principal, ci doar unul din numeroasele câștiguri secundare ale unui antrenament serios, dintre care mai enumerăm câteva:

a) Putere fizică mai mare – rezultată ca urmare a circulației mai mari a *Qi*-ului prin corp, a forței mai mari în picioare și în zona inferioară a trunchiului, a reducerii cererii de oxigen;

b) Rezistență fizică mai mare – rezultată din utilizarea mai eficientă a oxigenului inspirat și din reeducarea corpului pentru a folosi mai eficient mușchii, prin reducerea la minimum strict necesar a numărului de mușchi implicați într-o anumită mișcare;

c) Control mai bun al stărilor emoționale – obținut prin coborârea energiei din *Centrul emoțional* (amplasat în piept) spre *Centrul corpului*

(  
*Dantian*

) din abdomenul inferior, micșorând astfel cantitatea de energie disponibilă pentru reacții emotive. Această nouă posibilitate de control amplifică toate celelalte efecte favorabile amintite;

d) O mai bună stăpânire și o vigoare mai mare a activității sexuale, care decurg dintr-o percepție mai deplină a zonei pelviene și dintr-o creștere a energiei disponibile pentru activitatea sexuală, ca urmare a coborârii *Qi*-ului din *Centrul emoțional* spre *Centrul de greutate* a corpului;

e) Scăderea nevoii de somn și creșterea calității somnului, care devine mai adânc și mai odihnitor – rezultate dintr-o utilizare mai eficientă și mai adecvată a energiei, o scădere a nevoilor aerobice și o reducere generală a nivelului emoțiilor perturbatoare care întrerup atât de des somnul;

f) Reducerea necesității de oxigen și prin aceasta a efortului cardiovascular – rezultă chiar și numai din antrenamentul obișnuit, cu mișcărilor sale relaxate și eficiente. Din acest motiv, tot mai

numeroși medici cardiologi recomandă pacienților să practice *Taijiquan* în varianta de sănătate, adică cu efort minim;

g) O nevoie mai mică de hrană și o reducere a poftei de mâncare – obținute din scăderea generală a consumului de oxigen și a necesarului de *combustibil*. De asemenea, postura corectă tinde să dea o senzație de sațietate după înghițirea unei cantități relativ mici de hrană;

h) Solicitări emoționale mai mici – ca urmare a îmbunătățirii controlului energiei emoționale, rezultat din specificul posturilor și al mișcărilor care alcătuiesc o secvență de exerciții *Taiji*;

i) Mai mult calm și liniște interioară – produse de efectele amintite la punctele b, d, e și h de mai sus;

j) O vitalitate și energie mai mari – ce decurg din toate schimbările de mai sus.

Exercițiile *Taijiquan* sunt folosite cu scop terapeutic din ce în ce mai mult, în spitale și sanatorii, din cauza rezultatelor excepționale pentru vindecarea unor boli cronice, printre care enumerăm: hipertensiunea arterială, neurastenia și tuberculoza pulmonară.

*Taijiquan* nu impune un anumit regim de viață, însă exclude dezordinea și nepăsarea - în acest domeniu ca și în toate celelalte laturi ale vieții. Dar una este atitudinea rațională și responsabilă, alta habotnicia sau suferințele autoimpuse în scopuri imaginare, care fac mai mult rău decât bine, și cu totul altceva inconștienta și dezinteresul față de propria sănătate și viață.

Corpul rezultat dintr-o îndelungată practică a *Taijiquan*-ului arată cam așa:

*Obrajii practicantului sunt roșii, tâmpetele tresaltă de vioiciune, urechile stacojii aud totul, ochii limpezi scapără de energie. Vocea îi este puternică și răsună departe. Respirația este regulată, fără grabă sau gâfâieli. Dinții, gingiile și bărbia sunt sănătoși și tari. Umerii și pieptul sunt puternici și mlădioși. Burta este elastică și tare ca pielea de pe tobă. Picioarele sale stau sigure*

*de parcă ar avea rădăcini în pământ, dar pot trece ușor de la „plin” la „gol” și invers. Pasul este ușor. Când energia internă nu este trezită, mușchii sunt moi ca vata, dar devin tari ca piatra când îi străbate Qi-ul. În plus pielea este moale, roză și atât de sensibilă, că poate „auzi” orice mișcare.*

Comparați acest portret robot cu ceea ce vedeți în oglindă!

Repetarea cu conștiinciozitate a exercițiilor *Taijiquan* previne și vindecă numeroase boli, dar efectul va fi mai puternic când este sprijinit prin

***cumpătare***

și

***curățenie***

.

---

#### 7.3.4. Despre curățenie

„Curățenia” se referă atât la exteriorul cât și la interiorul corpului.

### - 7.3.4.1 Curățenia exterioară

În legătură cu problema curățeniei *exterioare* - a corpului, a hainelor, a casei, a locului unde trăiești - aparent nu ar mai fi nimic de spus față de ceea ce se presupune că știe oricine, socotindu-se om civilizată, adică așa cum ne place să credem că suntem fiecare. Dar este suficient să privim, să ascultăm și să mirosim în jurul nostru, pentru a constata cât de neadevărată este iluzia că orice concetățean care știe să citească este de la sine și civilizată.

Murdăria, poluarea mediului și a societății, datorate în mare parte lenei dar și neștiinței, constituie aspectul dominant în peisajul înconjurător, fie că ne uităm la orașe sau la păduri, în mijloacele de transport în comun sau în toaletele publice, la săraci sau la proaspeții îmbogățiți de tranziție. Așa că nici altora, nici nouă, nu le vor strica niște vorbe despre curățenie, care de mult ar fi trebuit să fie deja spuse de părinți pentru a-i învăța pe copii „cei 7 ani de-acasă”. Avem nevoie cu toții de o lume mai curată, și curățenia lumii este treaba fiecăruia dintre noi, nu a primăriei sau a străinilor - adică a „altora”, cum cred greșit mulți oameni.

Murdăria este mama bolilor și a sărăciei, fiica prostiei și lenei. Se spune că „*spălatul mâinilor înainte de masă a salvat mai mulți oameni de la moarte decât toate medicamentele la un loc*”. Poate o fi și oarecare exagerare în această afirmație, dar fără îndoială că ea conține și mult adevăr. Nu numai mâinile, dar și toate celelalte părți ale corpului omenesc trebuie curățate regulat, pentru a evita apariția numeroaselor boli infecțioase - multe din import, împotriva cărora sistemele de apărare ale organismului nostru sunt, evident, mai slabe. Curățenia casei, a locului de muncă, a străzii, sunt factori cu influență puternică asupra sănătății, dar și a eficienței fiecăruia dintre noi și tuturor la un loc.

Toate se leagă pe lumea aceasta, cu adevărat „*unde dai, și unde crapă!*”. Niște întreprinderi franceze doreau să-și ridice rentabilitatea la nivelul celei din Japonia, așa că au angajat câțiva experți japonezi ca să le spună ce să facă. Aceștia le-au recomandat: „*Faceți curat la locul de muncă! Nu vă lipsește nimic din ce avem noi, doar curățenia și ordinea*”. Dacă în Franța este așa, ce să mai vorbim despre situația de la noi. E trist, dar tocmai de aceea trebuie să facem ceva, altfel „*ne mănâncă puricii*!”. Iar simpla constatare nu este de nici un folos; în schimb, o mică faptă ar valora mai mult decât un sac de vorbe.

### - 7.3.4.2. Curățenia *interioară*

Acesta este un aspect mai puțin vizibil, mai puțin cunoscut, dar chiar mai important decât curățenia exterioară, a pielii sau hainelor. „*Degeaba ești curat pe dinafară, dacă ești murdar pe dinăuntru*”.

Curățenia interioară se referă atât la cea fizică, corporală, cât și la curățenia mintală, spirituală, una mai prețioasă decât alta pentru sănătate.

Majoritatea oamenilor nu știu că aproape toate bolile se datorează murdăriei aparent inevitabile din interiorul sistemului digestiv. Toxinele, produse de alimentele incomplet digerate și fecalele neevacuate cu regularitate, sunt cauza directă a numeroase boli și cauza indirectă - prin slăbirea organismului - a celorlalte. Curățenia tubului digestiv poate evita orice boală, chiar prelungi tinerețea. Această curățenie se poate obține prin:

1. evitarea sau reducerea cauzelor externe de murdărie, și/ sau
2. micșorarea producției interne de murdării, și/ sau
3. curățirea permanentă a murdăriei apărute.

*Evitarea murdăriei* se face prin: curățirea (spălarea) alimentelor, consumul unor alimente care prin digestie produc mai puțină murdărie, micșorarea cantității de alimente mâncate până la strictul necesar. Alimentele care produc deșeuri și toxine sunt: cele de origine animală, alcoolul, alimentele prelucrate prea mult (prăjite, gătite mai demult și apoi reîncălzite etc.) și altele. Toate religiile, numeroase alte învățături și cărți se ocupă de această problemă, așa că nu voi insista.

Nu contează cât de mult mănânci - ci cât digeri. Din punctul de vedere al eficienței energetice, există un optim al cantității de mâncare, de la care organismul obține maximum de energie utilă, consumând pentru digestia respectivă un minimum de energie (de resurse). Acest optim variază în funcție de consumul energetic extern al omului respectiv, adică în cazul unui efort mare (pentru muncă, sport, frig etc.) cantitatea optimă crește. Măsura optimului o dă următoarea

senzație: „*de la orice masă trebuie să te scoli puțin flămând*”.

*Micșorarea producției interne de murdărie* se realizează prin menținerea sistemului digestiv și a întregului organism în stare de funcționare, deci de sănătate, prin: evitarea stagnării alimentelor în diversele porțiuni ale tubului digestiv, pregătirea cât mai bună a alimentelor pentru digestie - adică mestecarea și salivarea cât mai perfectă. Mestecarea este atât de importantă încât a dus la nașterea numeroaselor povețe populare, nu numai chinezești, de felul acesta: „*Mâncarea trebuie băută, iar băutura mestecată*”.

O altă metodă de curățire interioară este *postul*, atât de recomandat de diverse religii și alte învățături sanogene. Pentru un om sănătos și cumpătat, *a posti o zi pe săptămână* este extraordinar de folositor.

*Curățirea permanentă a murdăriei* apărută în tubul digestiv se face printr-un scaun regulat, obligatoriu zilnic, dar mai bine după fiecare masă. Fericiți aceia care nu au probleme de constipație! Pentru oamenii „normali” ai epocii noastre constipația constituie o problemă obișnuită, cu care conviețuiesc - uneori fără să-și dea seama de gravitatea ei - în suferință, până mor de o moarte cel mai adesea prematură.

O metodă minunată de curățire interioară a organismului este descrisă mai jos: „*cura de apă*” vezi # 14.6. Nu trebuie neglijată nici spălarea regulată a gurii (dinților) precum și a orificiului de evacuare a excrementelor din corp, preferabil *ambele locuri după fiecare utilizare*

Printre altele, curățenia interioară este asigurată și de buna oxigenare a tuturor organelor și țesuturilor, chiar a celor mai periferice, realizată printr-o *respirație* eficientă. Din cauză că este aparent atât de simplu să respiri, foarte puțină lume acordă respirației atenția meritată.

*Lao Zi* spunea: „*Respirația, ca și viața, depinde de două mișcări: inspirația Yang și expirația Yin*”. Tot el sfătuia ca inspirația să țină jumătate din durata expirației, ca să curețe corpul și spiritul de murdăria acumulată, iar ziua să respiri lângă copaci și noaptea departe de orice vegetație.

Printre cei care respiră adânc, cu sau fără voce, sunt cântăreții vocali și instrumentiștii suflători. De exemplu, solistul de operă chineză este silit prin tradiție să cânte ore în șir fără a avea voie să se întrerupă pentru a-și trage răsuflarea. Cuvintele și notele trebuie să fie legate împreună la nesfârșit. Pentru a reuși să dea impresia că nu inspiră niciodată, el se antrenează special: stând la câțiva centimetri în fața unui zid, cântă astfel ca să nu se întrerupă ecoul, sau vibrația, vocii sale.

Triburile indigenilor din Australia au un instrument muzical considerat sfânt, un bucium din lemn lung de vreo doi metri, cu care se cântă neîntrerupt în timpul unui dans ritual pentru alungarea duhurilor rele. Se crede că întreruperea melodiei ar permite duhurilor rele să se întoarcă. Cinstea de a cânta la acest fluier, sau bucium, o au numai câțiva membri aleși, care se pregătesc de mici copii pentru viitoarea lor activitate. Fiecare ia o țeavă de trestie în care suflă pe la un capăt, în timp ce capătul celălalt este scufundat într-o băltoacă. Șiragul bulelor de aer care ies din apă nu trebuie să se întrerupă! Cu perseverență, băieții învață să inspire periodic, expirând totuși continuu.

La alt nivel, orice suflător în trompetă, nai și alte instrumente asemănătoare ajunge să-și amplifice și să-și valorifice eficient respirația. Veți observa că acești muzicieni sunt mai sănătoși decât oamenii obișnuiți.

Ar fi bine să ne concentrăm asupra respirației în fiecare din actele vieții: când mâncăm, mergem, vorbim, lucrăm sau ne odihnim.

În afară regulilor și exercițiilor de respirație de origine daoistă sau chanistă deja examinate în capitolele precedente, complexul de exerciții *Baduanjin* descris în # 13 este deosebit de eficient.

### - 7.3.4.3. Curățenia *mintală*

Să vedem și alte aspecte ale regimului de viață sănătoasă recomandat de chinezi. Un alt fel de curățenie, cea morală, se referă la evitarea sau alungarea gândurilor rele (negative) și înlocuirea lor cu gânduri bune (pozitive).

Mintea este o funcție extrem de importantă pentru sănătatea individului. Gândirea „cu capul” și nu „cu fundul” servește atât pentru binele tău cât și pentru ca relațiile cu ceilalți oameni să fie bune. Aproape toate conflictele din lume sunt provocate de fudulie și de preocuparea omului numai de propriile nevoi sau păreri. Legat de asta un savant spunea: “o balenă are creierul de 4 kg și testicule de 1000 kg, încât dacă ar fi în stare să gândească, mi-e clar la ce s-ar gândi!”. Și la oameni, deși raportul greutateii organelor e altul, (prea) adeseori hormonii unora sunt mai tari decât kilogramele celuilalt. Așa se nasc tot felul de sentimente și purtări detestabile: invidia, răutatea, egoismul, dușmănia, răzbunarea, înșelăciunea, agresivitatea șamd. Sedentarismul și înghesuiala agravează comportamentul agresiv provocat de instinctul sexual, de aceea violența a devenit atât de răspândită și riscă să devină ceva obișnuit!

Din păcate, mulți psihoterapeuți nu au înțeles că problemele “mentale” nu sunt cauzate 100% de funcționarea defectuasă a creierului, ci doar vreo 50%; restul sunt provocate de probleme corporale. Terapia pe care o recomandă ei se bazează numai pe corectarea funcționării minții – fără a asocia și exercițiile fizice (transpirația), vezi de exemplu [20]. Dar tratarea unilaterală a problemelor “mentale” (în locul unui tratament de ansamblu, holistic) nu poate duce la o vindecare deplină, ci doar la una aparentă și temporară. Greșeala aceasta nu o fac chinezii.

Gândurile bune (pozitive), în special cele de iubire a celor din jur, au o influență favorabilă asupra sănătății. Orice pornire egoistă, de poftă, de violență, de furie, de excitație, de invidie, de ură, pasiuni sau idei fixe, constituie cauze și semne de boală. *„Este suficient un fir de păr ca să tulbure vederea și un singur gând rău ajunge pentru a distruge armonia”*. Curățirea minții și a spiritului se face prin autoeducație, autosugestie, meditație. *„Buna dispoziție schimbă nisipul în aur”*.



Chinezii spun: „când întâlnești un om, înainte de orice, întreabă-te: ce bine pot să-i fac acestuia?”.

Iată 4 sfaturi din folclorul chinezilor, pentru sănătatea mintală:

- **Prima regulă:**

*Gândirea este sămânța din care răsare acțiunea. Așa cum paratrăznetul atrage fulgerele, gândul și cuvântul atrag acțiunea.*

*Fii atent ce gândești, căci gândurile se transformă în vorbe.*

*Fii atent ce vorbești, căci vorbele devin fapte.*

*Fii atent ce faci, căci faptele se transformă în obiceiuri.*

*Fii atent la obiceiurile tale, căci ele devin firea ta.*

*Fii atent la firea ta, căci ea se transformă în soarta ta.*

*Spune-mi ce gândești și eu o să-ți pot spune ce vei păți, ce o să-ți se întâmple.*

Învăță să-ți controlezi gândurile, deoarece ele pot avea consecințe uriașe.

Vrei o viață fericită? Evită orice gând care „te slăbește”. Cum se poate pune în practică această regulă: să fii atent cu tine și cu alții; să observi și să controlezi gândurile, vorbele (ale tale, dar și ale celorlalți). Toate gândurile bune trebuie păstrate și dezvoltate; toate ideile despre boală, frică, tristețe, acțiuni „păcătoase”, trebuie alungate, căci „*poartă otrava*”. „*Curăță fără întrerupere praful de pe oglindă*

”. Este știut că încrederea în forțele proprii, veselia, satisfacția, măresc și stimulează energia nervoasă. Dimpotrivă, neliniștea, grijile, supărările o reduc, o slăbesc. Așa dar, străduiți-vă să fiți mereu veseli. Autoeducați-vă subconștientul pentru a deveni un om bun în mod firesc, adică împăcat cu ideea că oricine poate greși. Căutarea perfecțiunii trebuie făcută cu perseverență, nu cu înverșunare sau fanatism.

#### - Regula a doua:

„*Odihna este secretul oricărui lucru bine făcut*”. Taylor, inventatorul organizării științifice a muncii, scria că cea mai bună metodă de lucru constă în a munci din greu 25 de minute și apoi a te odihni timp de 35 de minute; randamentul poate crește astfel chiar de 4 ori. El se referea la o muncă manuală, repetitivă - la banda rulantă - dar principiul este general valabil.

#### - Regula a treia:

„*Trebuie să te odihnești înainte de a fi obosit*”. Nu este suficient să te odihnești, mai trebuie și să o faci la timpul potrivit, chiar să te odihnești preventiv; după ce deja ai obosit, este prea târziu pentru odihnă. Dormi cât poți mai mult, oricând ai ocazia. „

*Înțeleptul doarme*

”. Somnul repară și regenerează uzura organismului. În China și Japonia timpul de lucru este întrerupt pentru activități de relaxare, de odihnă activă (gimnastică în producție) - care previn

oboseala și mențin tonusul necesar unei productivități ridicate.

Ca să aplici această regulă: „*râzi, pentru a te relaxa*”. Râsul este un factor principal al sănătății. El constă dintr-o inspirație scurtă și o expirație lungă. Dimpotrivă, plânsul, suspinele, provoacă o respirație scurtă, neregulată, cu timpi de oprire, de adevărată sufocare. Plânsul alimentează durerea, o întreține, o accentuează.

*„Când omul se aude râzând, își dă seama că este viu”.*

#### - Regula a patra:

*„Fiecare moment din viață este imens și nu se mai repetă”.*

*„Înțeleptul este conștient și de ființa sa, și de viața sa. Nebunul trăiește la porțile și la ferestrele ființei sale, în rătăcire și inconștiență”.*

Să analizăm puțin și subiectul **rugăciunii**.

Aceasta este o formă de autosugestionare, o încercare de a obține sprijin de la o entitate superioară (reală, imaginară sau transcedentală), pentru a se îndeplini o intenție personală. Experiența milenară dovedește că practica rugăciunii are un rezultat favorabil. Din cauza propagandei clerului, în cursul timpului rugăciunea și-a pierdut însă caracterul de tehnologie sanogenă pentru a deveni o justificare a ideologiei mistico-escapiste (fugii de răspundere).

Rugăciunea care solicită ajutor pentru făptuirea de prostii, mărunțișuri, șmecherii, răutăți, satisfacții personale, e o dovadă clară a unei boli mintale. „Dumnezeu” are alte treburi mai

importante de făcut, nu se ocupă de rezolvarea cererilor a miliarde de animale egoiste. Plus că teoria „poporului ales”, sau a „răsplatei binemeritate”, nu e decât o altă formă de autosugestie fudulă. Scopul „rugăciunii” sanogene nu poate fi obținerea de ajutor pentru satisfacerea unor poftă instinctuale, sau pentru săvârșirea de fapte „rele”.

Rezultă că scopul unei rugăciuni nu poate fi decât obținerea de ajutor pentru învingerea propriilor instincte (*Egoului*), de sprijin în lupta cu tine însuși, o intenție de a dăruia pentru folosul altora/ comunității, adică o „smerire”.

Cum acționează ”rugăciunea” obișnuită? Cu ajutorul influenței gândului „pozitiv” asupra minții și pe cale de consecință, asupra atitudinii celui ce se roagă. Desigur că rezultatul rugăciunii este până la urmă tot efectul propriei munci, nu ceva apărut din Cer, vreo minune ca un câștig la loterie. Deși există și noroc, problemele normale ale vieții nu se pot rezolva în mod rațional și sigur pe bază de noroc, ci cu planificare, muncă, efort. Însă e clar că rugăciunea acționează eficient la nivelul minții, ca un catalizator, ca un organizator al gândurilor și acțiunii, pentru găsirea mai repede a soluției optime și punerii ei în practică. Rugăciunea este o metodă de succes.

Se naște întrebarea: dacă efectul rugăciunii este atât de puternic deși folosește numai canalul minții, oare n-ar fi mai bine să folosim o *rugăciune holistică*? Evident, răspunsul este afirmativ. Rezultă că rugăciunea cea mai eficientă (sau “corectă”, “adevărată”) va fi numai cea *totală*

– adică una care mobilizează toate componentele ființei umane: corp, minte și suflet. Așa dar, rugăciunea “adevărată” nu poate fi decât un ansamblu de acțiuni, alcătuit din:

- o faptă (adică un exercițiu corporal, sau o muncă fizică),
- efectuată conștient, adică gândită în mod organizat (nu executată automat, ca un robot),
- având un scop altruist (o dăruire dezinteresată),
- inutilă pentru făptaș dar utilă altcuiva, respectiv de folos public, comunitar.

Continuând raționamentul, rezultă că, de exemplu:

- În mod surprinzător, numeroase activități pot pretinde că ar fi rugăciuni.
- Rugăciunea exclusiv mentală, eventual verbală, este o variantă slabă, primitivă (pentru “babe”).
- Munca poate fi o rugăciune. Dar ea nu e rugăciune adevărată când e făcută „fără minte”,

„automat”. Deși satisface multe din condițiile enumerate mai înainte, munca obișnuită nu o satisface și pe aceea de „scop altruist”: munca în folos personal (pentru bani cu care să-ți satisfaci „poftele”, adică instinctele) înseamnă consum de resurse naturale și producție mărită de gunoaie, care îngreunează viața altor oameni. Dar munca poate deveni rugăciune, când scopul său este obținerea de bani pentru a rezolva o treabă altruistă: salvarea sau ajutorarea altora/ familiei etc.

- Activitatea religioasă pentru salvarea propriului suflet, cum ar fi călugăria, nu e o rugăciune. Deși satisface multe din condițiile unei rugăciuni adevărate, nu o satisface și pe aceea de „scop altruist”, întrucât are ca scop un folos personal. Dar activitatea religioasă poate deveni rugăciune, când scopul său este îndreptat spre ajutorarea altora (îngrijirea bătrânilor, orfanilor, bolnavilor etc.).

- Chiar antrenamentul sportiv poate deveni rugăciune, când scopul său este creșterea puterilor corpului pentru a putea rezolva o treabă altruistă: salvarea sau ajutorarea altora, familiei etc. În schimb, antrenamentul sportiv având ca scop performanța competițională nu e o rugăciune. Deși satisface multe din condițiile unei rugăciuni „adevărate”, nu o satisface și pe aceea de „scop altruist”: performanța înseamnă învingerea altora, adică întristarea lor.

- *Taijiquan* și *Aikido* sunt rugăciuni adevărate!

Din păcate, ca mai toate gândurile și acțiunile omenești, nici concepția „rugăciunii adevărate” nu este scutită de posibile excese, deviații sau denaturări.

De exemplu, Inchiziția era pentru Savonarola un fel de rugăciune, care satisfăcea toate condițiile enumerate mai sus, inclusiv pe aceea a binelui public. Dar cum interpreta el „binele public”? Prin omorârea vrăjitoarelor, a necredincioșilor, a ereticilor, adică a unor oameni vinovați numai de păreri diferite de ale sale (delict de opinie). La fel se „rugau” și Hitler, și Stalin, sau se „roagă” și azi mulți „făcători de bine” aflați în posturi mari de conducere, prin apropiere sau mai de departe.

Așa că vigilența fiecăruia din noi trebuie să fie mereu trează, mai ales în privința intențiilor și faptelor sale, dar și ale altora. (*Remember* faimoasa lozincă Zen: „*Atenție! Atenție! Atenție!*”). Deși nu e bine să împiedeci o „rugăciune”, morala te obligă să intervii când descoperi că ea ascunde de fapt prostie, răutate, viclenie. Nu ai voie să lași răul să se desfășoare nestingherit.

### 7.3.5. Ce înghițim?

Iată acum și câteva păreri despre *alimentația rațională*.

Majoritatea metodelor de îmbunătățire a condiției fizice sau a sănătății implică și o restricție, sau o modificare a obiceiurilor anterioare de alimentație. *Taijiquan* nu cere așa ceva. Ce, cât și cum mănânci are o importanță mult mai mică pentru o metodă de educație fizică sănătoasă decât pentru una nesănătoasă, iar importanța respirației este mult mai mare decât a regimului alimentar. Adică, o persoană activă din punct de vedere fizic, are șanse mult mai mici să sufere de pe urma unei alimentații incorecte. Sigur că o hrană sănătoasă constituie un factor de mare ajutor pentru o bună stare corporală; dar o sănătate zdravănă și o mare rezistență la boli, dobândită pe cale naturală, pot face față mult mai bine perturbațiilor decât o constituție slabă și bolnăvicioasă.

N-aș vrea să rezulte că cei care au tăria să treacă la un regim vegetarian, cu post, fac rău, ci dimpotrivă. Dieta este importantă pentru sănătate, dar nu atât cât activitatea fizică.

Exercițiul fizic potrivit, făcut la timpul oportun și în cantitate corectă, este cel mai bun leac contra oricărei boli. Știu că asta nu este chiar atât de simplu pe cât pare. Viața ne-a silit pe mulți să alergăm după o pâine, ne-a dat bice să lăsăm hoinăreala și căscatul gurii, pentru a ne arunca într-o goană fără răgaz, așa că ne vine greu să domolim pasul, să ne oprim, să privim în jur și să cugetăm, apoi să trecem la faptă. „*Cerul îi face cu ochiul celui care ridică nasul să-l privească*”, dar cel mai adesea nu ne oprim să tragem sufletul și ducem înainte, cu inconștientă și iresponsabilitate, regimul nesănătos de viață. Asta, desigur, până când o situație gravă, ivită ca „din senin”, face să dăm cu piciorul tuturor tabieturilor și să trecem la o nouă viață, mai relaxată și mai sănătoasă. Dar așa ceva fac - din păcate - numai cei cărora doctorii le anunță atât sfârșitul iminent cât și neputința medicinei științifice de a-i mai vindeca.

În general, oamenii care lucrează în aer liber sunt mai sănătoși. Dar numărul lor scade, pe măsură ce industria și serviciile absorb majoritatea forței de muncă. Omul care dă cu sapa sau doboară copaci, sau trage la rame și la năvod toată viața, poate să mănânce seara orice fel de conservă, să bea orice zeamă alcoolică, apoi să se culce și să doarmă ca un prunc și a două zi s-o ia de la capăt. Astfel de oameni fără griji ajung la adânci bătrâneți fără să știe ce este o

durere de cap, pe când alții mai grijulii, care stau toată viața la un pupitru de comandă sau într-un birou, fac ulcere, hemoroizi, migrene și câte altele. Exercițiul fizic zilnic îi menține sănătoși pe pădurari, pescari, văcari, soldați și alții ca ei. Aceștia nu au auzit niciodată dictonul răspândit printre adepții naturismului: „ești ceea ce mănânci”, altfel ar fi murit de mult sub grămada de slănină afumată, cutii de conserve, țuică și tutun pe care le-au înghițit.

Putem să ne uităm și la miliardele de oameni din lumea a treia, muncitori care trudesesc 10-16 ore pe zi și mănâncă un pumn de orez cu un pește sărat și o lingură de zarzavat - dacă au noroc. Ei fumează mahorcă, beau poșircă, stau la taclale până noaptea târziu, fac o mulțime de copii și mor la adânci bătrâneți, înconjurați de o ceată de strănepoți respectuoși.

Din cele de mai sus rezultă că efortul fizic este o sarcină naturală, pe care toți o avem înscrisă în ereditate, și că acest efort ajută mult la înlăturarea efectelor unei hrane nepotrivite sau necumpătate. Dar, cum ne pot ajuta aceste cunoștințe?

Dacă privim lucrurile în față, trebuie să recunoaștem că o schimbare radicală a obiceiurilor noastre alimentare n-ar putea să dureze multă vreme. Toată lumea a auzit vorbindu-se despre alimentele sănătoase și cele nesănătoase, despre alimentația rațională și dieta vegetariană. Dar nu este ușor să respectăm sfaturile bune, să renunțăm la friptură și dulciuri pentru a mânca grâu încolțit și morcovi rași.

Totuși, ceva ar trebui făcut! Poate o schimbare treptată, conform următoarelor reguli simple, ar fi mai potrivită și mai accesibilă:

- *Mănâncă mai puține alimente gătite sau conservate și mai multe crudități.*
- *Mai puține produse din cereale prelucrate și mai multe grăunțe și fibre vegetale brute.*
- *Mănâncă mai puțină carne și mai mult pește. Mai puțină grăsime și mai mult ulei vegetal.*
- *Mănâncă mai puțină făină albă și mai multe fructe sau miere. Mai puține zaharuri rafinate și mai multe proteine și boabe.*

Despre **băutura** acum. Toată lumea știe cât rău face alcoolul omului normal și cu atât mai mult celui care face sport. În școlile serioase de *Wushu* elevul care miroase cât de puțin a băutura alcoolică este imediat dat afară. Pentru răcorire în timpul antrenamentului se bea apă caldă sau ceai verde, nu apă rece. Se recomandă să nu se bea nimic rece de la

ghiață, când afară este cald.

Referitor la **fumat**, desigur că și în acest caz se recomandă eliminarea totală a țigărilor. Chiar dacă vi se pare imposibil să renunțați la acest „drog”, automat veți avea din ce în ce mai puțină nevoie de el dacă practicați *Taijiquan*, și până la urmă vă veți lăsa.

---

#### 7.3.6. Cura de apă

Apa e vitală pentru om. Fără apă nu există viață și chiar dacă noi nu putem trăi în apă, ea trăiește în noi. Corpul omenesc conține cam 70% apă. Pentru a putea trăi sănătos și a munci, orice om are nevoie să înghită zilnic 3-5 litri de apă. De fapt, suntem cu toții niște burdufuri umblătoare, pline cu apă.

Cunosc o metodă excepțională care asigură sănătatea, poate combate consumul de băuturi alcoolice și nu numai atât. Ea reface ficatul și rinichii, previne numeroase boli. Este o metodă cunoscută de multă vreme și care constă din înghițirea unor cantități mari de apă curată. În China se numește „cura de apă”.

Conform legendei, sfatul a venit de la un bătrîn în plină putere:



*Multă vreme am fost bolnăvicios și am suferit. Viața îmi era un chin, lumea nu avea nici un farmec pentru mine. Până în ziua când la coliba mea a poposit un călător, care m-a rugat să-i dau ceva de mâncare. I-am dat, iar el mi-a tăiat lemne, mi-a reparat acoperișul. Apoi am stat de vorbă, i-am spus de necazurile mele. Mi-a spus că și el este bătrân, dar are corpul zdravăn, că-i place să umble și să trăiască.*

*Când să plece, m-a sfătuit: „în seara asta nu mânca decât fructe. Mîine dimineață, imediat ce te scoli, du-te la fântână și ia o găleată cu apă. Nu te spăla, nu mânca, dar respiră adânc aerul curat al dimineții și bea o jumătate din găleata cu apă, privind cum răsare soarele.*

*Fă asta în fiecare zi din viața ta și vei scăpa de bătrînețe. Toate bolile te vor ocoli și vei trăi o viață nouă”.*

*Apoi, a plecat în drumul său.*

*Am cugetat, m-am hotărât și a două zi dimineață am făcut cum mi-a zis călătorul. La început mi-a fost greu să beau atîta apă. Am urinat mult. Aveam amețeli, dar nu m-am lăsat până nu am terminat toată apa. După asta, mîncarea mi s-a părut cea mai gustoasă din câte am înghițit vreodată.*

*După o săptămână am ajuns să beau ușor toată apa. N-am mai urinat așa de mult, n-am mai avut amețeli. În curînd m-am însănătoșit și de atunci n-am mai fost niciodată bolnav. Aceasta s-a întîmplat acum 30 de ani, pe când eu aveam 40.*

*În fiecare zi, fără nici o excepție, am băut apă și mi s-a părut că orice nouă zi este mai bună decât cea dinaintea ei. Acum îmi face plăcere să trăiesc și să călătoresc. Și spun povestea asta tuturor celor care vor să asculte.*

Din punct de vedere științific, justificarea „curei de apă” constă în umplerea intestinului gros cu apă, ceea ce face colonul mai activ în producția de sânge proaspăt (hematopoieză). Spălarea regulată cu apă a colonului curăță pliurile interioare în care de obicei stagnează resturile alimentare, a căror descompunere și staționare produc numeroase toxine otrăvitoare pentru organism.

Practic, seara se vor fierbe aproximativ 3-4 litri de apă (proporțional cu greutatea corpului) într-un vas destinat exclusiv acestui scop. Peste noapte apa se răcește. Ea va fi băută în cursul primei jumătăți de oră după trezire. Poate la început vor fi unele senzații neplăcute; nu vă speriați, insistați, și în curând senzațiile vor dispărea de la sine. Nu înghițiți de la început toată cantitatea, încercați să ajungeți la 1,5 litri după o săptămână și la 3,5 litri în a doua. Apa va fi mai bine caldă decât rece. Eventual consultați și un medic care, deși s-ar putea să nu susțină ideea „*vindecării cu apă*”, este competent să vă indice o contraindicație clară în cazul dumneavoastră personal.

Este foarte important să nu întrerupeți practica nici măcar o zi. *„Ești înțelept dacă mergi încet, dar ești un prost dacă te oprești la jumătatea drumului”*. În afară recomandărilor de mai sus, nu mai există altă regulă sau rețineră și după ce beți apa, puteți face orice veți (mai) avea chef în privința alimentației și băuturii.

---

#### 7.3.7. Pe scurt

Dacă i-am ruga pe bătrânii chinezi longevivi și vioi să ne dezvăluie „secretele” lor, pentru a le urma exemplul, iată ce am afla:

- *Să nu beți băuturi alcoolice;*
- *După fiecare masă faceți o plimbare de cel puțin 15 minute;*
- *Mâncați numai alimente vegetale, cât mai crude;*
- *Faceți mișcare; evitați transportul mecanizat (automobil, ascensor);*
- *Faceți singuri cât mai multe munci din gospodărie;*
- *Practicați Taijiquan;*
- *Respirați mult aer proaspăt; evitați temperaturile prea mari sau prea mici;*
- *Expuneți vara corpul la soare, însă fără excese;*
- *Sculați-vă și culcați-vă devreme;*
- *Fiți mereu veseli!*